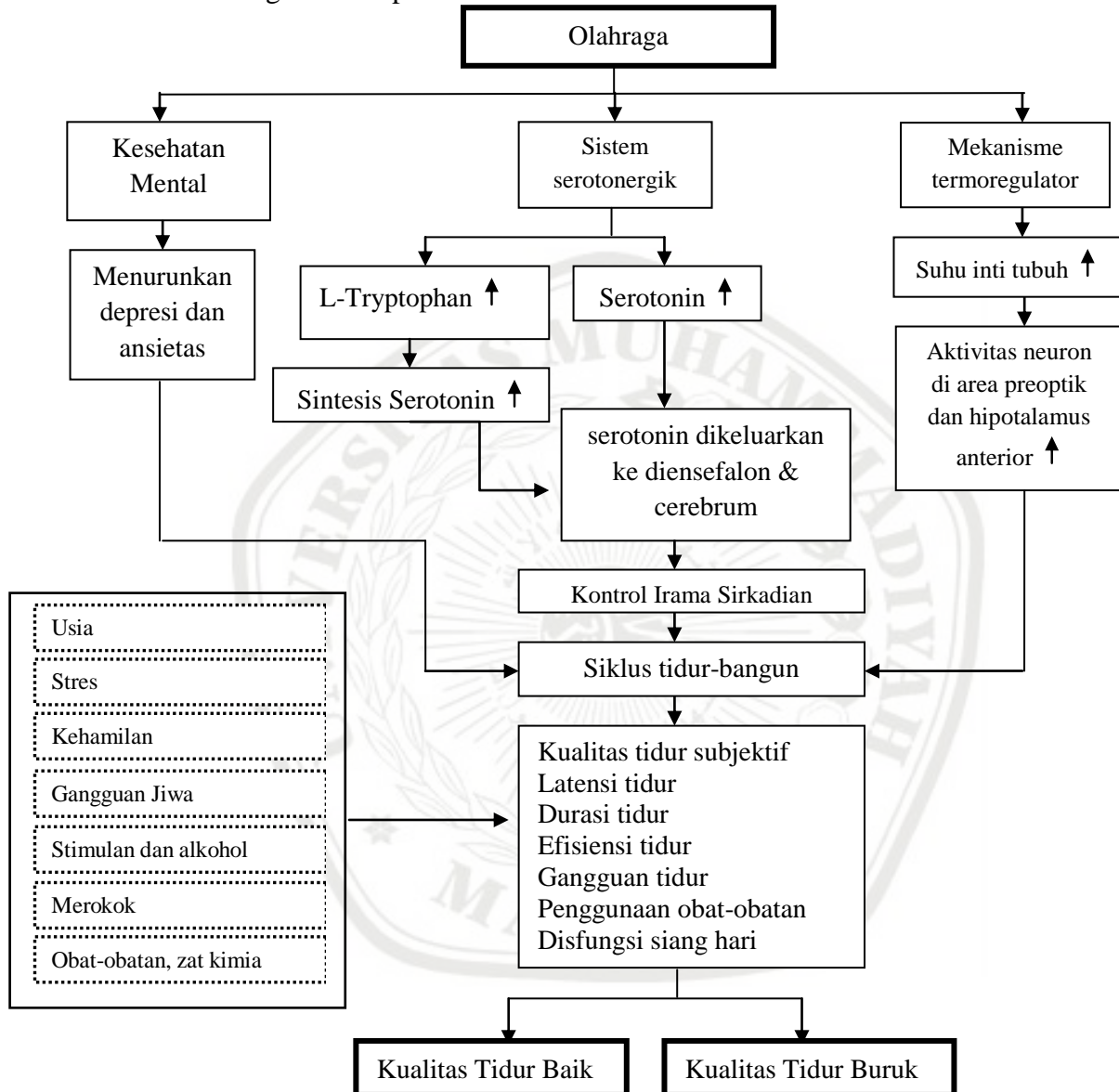


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

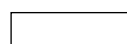
3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :



Diteliti



Tidak diteliti

Aktivitas Olahraga dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang melalui beberapa mekanisme yaitu terhadap kesehatan mental, sistem serotonergik, dan mekanisme termoregulator. Kualitas tidur seseorang juga dapat dipengaruhi oleh usia, stress, kehamilan, gangguan jiwa, stimulan dan alkohol, merokok, dan obat-obatan, zat kimia.

Olahraga yang dilakukan seseorang dapat berefek pada kesehatan mental yang erat kaitannya dengan depresi dan ansietas. Olahraga dapat menurunkan terjadinya depresi dan ansietas sehingga akan berdampak pada kualitas tidur seseorang yang lebih baik.

Regulasi suhu merupakan aspek penting dalam homeostatis. Modulasi dalam suhu tubuh inti memengaruhi parameter tidur. Perubahan dalam suhu tubuh inti dapat dilakukan secara aktif (dengan olahraga dll), atau secara pasif (dengan mandi air hangat, *thermo suit*, selimut listrik, dll). Daerah *preoptic* atau hipotalamus anterior memainkan peran penting dalam pengaturan termoregulator. Inisiasi tidur didapatkan dengan meningkatnya rerata neuron di daerah *preoptic* yang dapat dicetus dengan memanaskannya. Neuron-neuron ini dapat dihangatkan dengan perubahan suhu inti tubuh.

Olahraga yang dilakukan juga dapat memengaruhi sistem serotonergik. Aktivitas sistem ini menjadi lebih tinggi melalui meningkatnya kadar serotonin dan kadar tryptophan bebas. Peningkatan kadar serotonin dapat menyebabkan seseorang tidur dengan mudah sehingga kualitas tidurnya menjadi lebih baik.

3.2 Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.